



ARROZ, BLANCO, ENRIQUECIDO, GRANO LARGO

Fecha: Octubre 2012 Código: 100491, 100492

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- El arroz blanco de grano largo está clasificado No. 2 o mejor por USDA. Contiene hierro, tiamina, niacina, riboflavina y ácido fólico añadido, además puede tener añadido Vitamina D y calcio.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- El Arroz de grano largo viene en paquetes de 2 libras, que rinde alrededor de 14 porciones (porciones de 1/2 taza) de arroz cocido.
- 100491: Paquetes de 2 libras
- 100492: Paquetes de 2 libras

ALMACENAMIENTO

- Almacene los paquetes de arroz sin abrir en un lugar fresco, limpio y seco.
- Después de abrir, mantenga el paquete cerrado herméticamente.
- Busque la fecha en el paquete que indique "Mejor si se usa por" o "Mejor si se usa antes de".
- Para mayor información en como almacenar y mantener los alimentos de acuerdo al USDA, favor visite el siguiente sitio Web de FDD:

<http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm>

PREPARACIÓN/COCCIÓN

- Hierva 2 tazas de agua en una olla mediana.
- Agregue 1 taza de arroz de grano largo. Hierva nuevamente.
- Reduzca a fuego bajo, cubra y cocine por 15 minutos o hasta que el agua se consuma.
- Espónjelo con un tenedor antes de servir.
- 1 taza de arroz crudo rendirá alrededor de 3 tazas de arroz cocido

USOS Y RECOMENDACIONES

- El arroz es un gran acompañamiento para las carnes, aves, mariscos y vegetales.
- El arroz de grano largo se utiliza mejor en recetas de sopas, cazuelas, estofados o pilaf.
- El arroz se puede utilizar en recetas de postres, tales como pudines o panes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- ½ taza de arroz de grano largo cocido cuenta como una onza en el Grupo de Granos de "MyPlate.Gov". Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es alrededor de 5 ½ onzas.

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- www.nutrition.gov
- www.choosemyplate.gov
- www.fns.usda.gov/fdd/

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la porción: ½ taza (79g) arroz blanco, enriquecido, de grano largo, cocido

Cantidad por porción

Calorías 100 **Calorías de grasas** 0

% de valor diario*

Grasa Total	0g		0%
Grasa Saturada	0g		0%
Grasa <i>Trans</i>	0g		
Colesterol	0mg		0%
Sodio	0mg		0%
Total de Carbohidratos	22g		9%
Fibra Dietética	0.5g		1%
Azúcar	0g		
Proteína	2g		
Vitamina A	0%	Vitamina C	0%
Calcio	0%	Hierro	6%

*Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

ARROZ CON QUESO Y VEGETALES

RINDE ALREDEDOR DE 8 PORCIONES

Ingredientes

- 2 tazas arroz blanco de grano largo, crudo
- 1 cucharada aceite vegetal
- 1 cebolla grande, picada
- 1 pimiento verde mediano, picado
- 1 cucharadita polvo de ajo
- ¼ cucharadita pimienta negra
- 1 cucharada vinagre
- 1 cubito caldo de pollo
- 1 lata (alrededor de 15 onzas) judías verdes, bajas en sodio

- 1 lata (alrededor de 15 onzas) zanahorias escurridas
- ¼ libra queso cheddar bajo en grasa, rallado

Preparación

1. Cocine el arroz de acuerdo a las indicaciones del paquete.
2. En una sartén grande sobre fuego medio, cocine la cebolla y los pimientos verdes en el aceite hasta que estén suaves. Revuélvales el polvo de ajo y la pimienta negra.
3. Vierta y revuelva el vinagre, el cubito de pollo, judías verdes y zanahorias en la mezcla de cebolla y pimientos verdes. Cocine hasta que estén calientes.
4. Agregue con una cuchara el arroz a la mezcla de vegetales, mezcle bien y ponga el queso encima.

Calorías	260	Colesterol	10mg	Azúcar	2g	Vitamina C	16mg
Calorías de Grasas	40	Sodio	196mg	Proteína	7g	Calcio	157mg
Grasa Total	5g	Total Carbohidratos	44g	Vitamina A	227 ER	Hierro	3mg
Grasa Saturada	2g	Fibra Dietética	2g				

Receta adaptada de "Commodity Supplemental Food Program Cookbook"

SOPA DE POLLO Y ARROZ

RINDE ALREDEDOR DE 8 PORCIONES

Ingredientes

- 5 tallos de apio, picado
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 ½ tazas zanahoria, peladas y picadas
- 1 cubo caldo de pollo
- 1 cucharadita pimienta negra
- 4 tazas agua
- 1 taza arroz de grano largo, crudo
- 1 lata (alrededor de 12 onzas) pollo, escurrido
- 1 lata (alrededor de 15 onzas) judías verdes bajas en sodio, escurridas

Preparación

1. En una olla grande sobre fuego medio, combine el apio, cebolla, zanahorias, caldo de pollo, pimienta negra y agua.
2. En otra olla, cocine el arroz de acuerdo a las instrucciones del paquete.
3. Incorpore el arroz, pollo, y judías verdes a la olla de la sopa y cocine por 5 minutos.

Calorías	180	Colesterol	20mg	Azúcar	3g	Vitamina C	17mg
Calorías de Grasas	30	Sodio	344mg	Proteína	11 g	Calcio	40mg
Grasa Total	3g	Total de Carbohidratos	26g	Vitamina A	215 ER	Hierro	2mg
Grasa Saturada	1g	Fibra Dietética	3g				

Receta adaptada de "Commodity Supplemental Food Program Cookbook"